نامیلکەی

چاکبوونەوە لە نەشتەرگەری سیزاریەن

(العمليات القيصرية)

بۆ ئەو دایکانەی کە لە ڕێگای نەشتەرگەری منداڵیان بووە

ئامادە کردن

حەمدیە میرخان احمد پیرانی




منتدى إقراء الثقافي

ناميلکەی

چاکبوونەوە لە نەشتەرگەری سیزاریەن (عملیات قەیسری)

بۆ ئەو دایکانەی کە بە ڕێگای نەشتەرگەریەوە منداڵیان بووە

ئامادە کردن :

حەمدیە میرخان ئەحمەد
قوتابی دکتورا
زانکۆی هەولێری پزیشکی / کۆلیژی پەرستاری
لقی پەرستاری ئافرەتان

بە سەرپەرشتی :

د. بدیعە محمد نجیب صالح
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
دکتورا لە پەرستاری ئافرەتان

هەولێر – هەرێمی کوردستان – عێراق ٢٠٠٨/٦

ناوەرۆك	ژمارەی لا پەرە

له دایك بوونی منداڵەکەت پیرۆز بێت! سەرەرای ئەوەی کە ئەمە کاتێکی پڕ له جۆش و خرۆشە بۆ خۆت و بنەماڵەکەت، نەشتەرگەری سێزاریەن، نەشتەرگەریەکی گەورەیە و لە وانەیە هەست بە ئێش و ئازار و ماندووبوون بکەی. ئەو دایکانەی وەك تۆ پێویستیان بە یارمەتیدان و پشتیوانی زیاتر هەیە لەم کاتەدا بۆ چاکبوونەوە. هەر بۆیەش ئەم نامیلکەیە ئامادە کراوە.



چاودێری کردنی خود

خۆ شوشتن

- هەر دوای نەشتەگەری دەتوانی خۆت بشۆی بەڵام شوینی نەشتەرگەری بە هیچ شێوەیەك نابیت تەڕ ببیت.
- دەتوانیت خۆت لە ناو جێگا دا بە لیفێکی تەڕ و سابوناوی بیشۆی. هەر شوێنێك لە جەستەکەت کە دەتەوێت بشوی بۆ نمونە بن هەنگڵەکان بەم لیفکەیە بماڵە. پاشان بە پارچەیەکی تەڕی خاوین لە کەفی سابون خاوینی بکەرەوە و پاشان وشکی بکەرەوە (وێنەی ١).
- خۆ شوشتن و جلی خاوین لە بەر کردن یارمەتیت دەدات کە هەست بە تازە بوون و بووژانەوە بکەی.



وێنەی١

جل و بەرگ


وێنەی٢

- جل و بەرگێك لە بەر بکە کە بە تەواوی تییێدا ئاسودە بی (وێنەی ٢).
- بە گوێرەی وەرز جل لە بەر بکە.
- باشتر وایە کە جلی ژێرەوەت لە پەموو بێت.
- چونکە مەمکەکانت گەورە دەبن سوخمەیەکی گونجاو لە بەر بکە.

پاك و خاوێنی زێ

- ئەو ئافرەتانەی کە منداڵیان بووە دەبی خۆیان بە پاك و خاوێنی رابگرن.
- هەر جار کە میز یان پیسایی دەکەی شوێنی زێ بە ئاوی خاوێن بشو.
- کاتێك خۆت خاوین دەکەیەوە هەمیشە لە پێشەوە بۆ پاشەوە بێت.
- بڕی ئەو خوێنەی کە لە زێ دێتە دەرەوە دەبێت مام ناوەندی بێت.
- ئەم خوێنە لە وانەیە ٤ تا ٦ هەفتە بمینێت.
- رەنگی ئەو خوێنە لە وانەیە لە قاوەیی تۆخ بۆ سوور یان پەمەیی بگۆرێت.
- ئەو دەردانە لە وانەیە تۆپەلە خوێنی تێدا بێت.



- ژێرخەری تەندروستی (وێنەی ٣) یان پارچە پەڕۆی خاوێن بۆ هەڵگرتن بە کار بهێنە.


وێنەی ٣



پاراستنی مەمکەکان

- شوشتنی ئاسایی مەمکەکان بۆ خاوێن ڕاگرتنیان بەسە.
- بۆ خاوێن کردنی مەمکەکان سابون بە کار مەهێنێن.
- هیچ کرێمێك بە کار مەهێنن.



پاراستنی برینی نەشتەرگەری

- گۆشەکانی شوێنی برین لە وانەیە ئازاریان هەبێت.
- هەست کردن بە ژانێکی تیژ و سوتانەوە لە وانەیە زیادتر لە ٦ هەفتە بخایەنێت.

- به لای کەمەوە بۆ ماوەی ٦ هەفتە لە هەڵگرتنی شتی گران خۆت بپارێزە.
- هەڵگرتنی هەر شتێك کە دەتوانی بە هێزی دەستەکانت بەرزی بکەی گرفت نیە.
- ٧ رۆژ پاش نەشتەرگەری دەتوانرێت تەقەڵەکانی برین هەڵبگیرێت.
- ئەگەر برینەکە گەرم ، رەق، سوور، بە ئازار یان کراوە بوو یا خود دەردانی هەبوو سەردانی پزیشك بکە.

به کار هێنانی قایش

- بە کار هێنانی قایش یان پشتێند هیچ کاریگەریەکی لە سەر گەڕاندنەوەی قەبارەی زگ بۆ پێش زگپڕی نیە . باشتر وایە بە کار نەهێنرێت.

جوڵانەوە و وەرزشیەکانی پاش نەشتەرگەری و منداڵ بوون

جوڵانەوە لە ناو جێگادا

- پاش هاتنە سەرخۆ لە بێهۆشی بە لای کەمەوە هەر ٢ کاتژمێر جارێك جۆری پاڵدانەوەت بگۆڕە. ئەگەر لە بەر شوێنی نەشتەرگەریەکە جوڵانەوە سەخت بوو ئەمانەی خوارەوە ئە نجام بدە:

- ١- جوڵانەوە بۆ سەر لێواری قەرەویلە یان جێگا: لە سەر پشت درێژ بە، لاقەکانت لە ئەژنۆ بنوشتێنەوە، بە یارمەتی دەستەکانت سمتەکانت بەرز کەرەوە بۆ لایەکی جێگایەکەت بجوولەوە (وێنەی ٤).
- شانەکانت بە هەمان ئاراستە بجولێنەوە (وێنەی ٥).
- ٢- راکشان لە سەر تەنیشت : ئەژنوکانت بنوشتێنەوە، شوێنی برینەکەت بپارێزە و بە هێمنی بۆ سەر تەنیشت وەرگەڕێ (وێنەی ٦).
- ٣- دانیشتن لە سەر لێواری قەرەویلە: لە سەر تەنیشت پاڵبکەوە، لاقەکانت لە لێواری قەراویلە شۆر بکەوە و بە یارمەتی دەستەکانت هەڵسە و دابنیشە.



وێنەی ٤



وێنەی ٦



وێنەی ٥

پیاسە کردن

- ڕەچاوی ئامۆژگاری پەرستارەکان بکە سەبارەت هەڵسان و هاتنـە دەرەوە لە جێگا و هەر چی زووتر دەست بە ڕۆیشتن بکە.
- کاتێك کە هاتیە سەرخۆ، شەقاوی کورت بهاوێ بۆ پێشگیری کـردن لـە مەیینی خوێن.
- ئەگەر ناتوانی بڕۆی با کەسێك لە ناو جێگا پێ و ئەژنۆوەکانت بمالێت و پێت بە دانان لە سەر بالیفێك بەرز ڕا گرە.
- وەرزشی سووك بۆ ئاسانی سارێژ کردنی برینی ماسولکەکان گرنگە.
- چەند ڕۆژی یەکەم برینەکەت بە بالیفێکی بچووك بگرە .
- بۆ ئاسودەییتان بالیفێك لە ژێر سەر و شانەکانت دابنێ یان لە لێـواری قەرەویلە دابنیشە.
- لاقەکانت لە ئەژنۆ بنوشـتێنەوە و شـوێنی نەشـتەرگەری بـە بـالیفێکی بچووك بگرە.
- هەناسەیەکی قووڵ بکێشە و پاشان بکۆخە.

کۆخە پاش نەشتەرگەری

- لە سەر پشت درێژ بە یان لە سەر لێواری قەرەویلە دابنیشە.
- لاقەکانت لە ئەژنۆ بنوشـتێنەوە و شـوێنی نەشـتەرگەری بـە بـالیفێکی بچووك بگرە (وێنەی ٧و ٨) .
- هەناسەیەکی قووڵ بکێشە و پاشان بکۆخە.

- بۆ چەند ڕۆژی یەکەم هەر کاتژمێر جارێك یان بە لای کەمەوە هەر دوو کاتژمێر جارێك کۆخەکە دووبارەی بکەرەوە.



وێنەی ٧



وێنەی ٨

کێشانی هەناسەی قووڵ

- دەستەکانت لە سەر برینەکەت دابنێ (وێنەی ٩).
- لە ڕێگای لووت هەناسەیەکی قووڵ بکێشە.
- لە ڕێگای دەمەوە هەناسەکە دەر بدە.



وێنەی ٩

وەرزشیەکان

- تۆ دەتوانی ئەم وەرزشانە هەرچی زووتر دوای هاتنە سەرخۆ دەست پێ بکەی.
- رۆژێ دووجار ئەم وەرزشانە ئەنجام بدە.
- وەرزش کردنی لە سەرخۆ بۆ خێرایی چاکبوونەوەی ماسولکەکان گرنگە.

سوراندنی گۆزنك

- دەجارگۆزنگەکانت وەك سورانی میلی کاتژمێر بسورینە و پاشان بە پێچەوانە دووبارەی بکەرەوە (وێنەی ١٠).
- ٣ تا ٥ جار دووبارەی بکەرەوە.





وێنەی ١٠

خستنه سەر یەكی لاقەكان

- گۆزنگەكانت لە سەر یەكتر دابنێ و پێیەكانت راست بكە رەوە (وێنەی١١) . رانەكان و سمتەكانت پێكەوە توند بگوشە و تا پێنج ژمارە وا ڕایانبگرە.
- ٣ تا ٥ جار دووبارەی بكەرەوە.



وێنەی ١١

چەماندنەوەی ئەژنۆ

- لاقێكت لە ئەژنۆوە بچەمینەوە و بۆ لای زگت بیهێنە، پاشان دایـانبگرە و راستی بكەرەوە. ئینجا بۆ لاقی تر دووبارەی بكەوە (وێنەی ١٢) .
- ٣ تا ٤ جار بۆ هەر لاقێك دووبارەی بكەرەوە.



وێنەی ١٢

بەرز کردنی دەستەکان

- دەستەکانت بە ئاراستەی جەستەت راست بکەرەوە، بە هێواشی پێکەوە بەرزیان بکەرەوە، پاشان بە هێواشی بهێنە خوارەوە (وێنەی ١٣).
- ٣ تا ٥ جار دووبارەی بکەرەوە.



وێنەی ١٣

سووراندنی ئەژنۆیەك

- لە سەر پشت درێژ بە و لاقی چە پە لە ئەژنۆە بنوشتێنەوە.
- شانەکانت رابگرە، بە هێواشی و بە نەرمی ئەژنۆی چە پت لە سەر لاقی راست بنوشتێنەوە تا ئەوکاتەی بگاتە دوشەکەت و پاشان بگەرێوە بۆ سەر پشت (وێنەی ١٤).
- ئەم جارە لاقی راستت بنوشتێنەوە.
- ئەژنۆی راستت لە سەر لاقی چە پت بنوشتێنەوە تا ئەو کاتەی بگاتە دۆشەکەت و پاشان راستی بکەرەوە. خۆت خاو کەرەوە.



وێنەی ١٤

حەسانەوە و کارکردن و خۆگونجاندنی جەستەیی

- هەول بدە لە چەند هەفتەی یەکەم دا تا دەتوانی لە ماڵەوە بحەسێوە.
- لە بیرت بێت کە تۆ منداڵت بووە و نەشتەرگەریەکی گەورە ت ئە نجامداوە و خۆت لە گەڵ منداڵی تازە لە دایك بووت بگۆنجینە. کەم کەم کار و چالاکی خۆت زیاد بکە.
- کاتێك کۆرپەکەت نووستوە تۆش پشوو بدە.
- کەم کەم چالاکی خۆت زیاد بکە تاکو دەگەیە کاری رۆژانەی جاران.
- لە بیرت بێت کە تا شەش هەفتە پاش نەشتەرگەری شتی قورس تر لە منداڵەکەت هەڵمەگری.
- شەرم مەکە کە لەو کەسانەی کە لە دەورا پشتی تۆن یارمەتی بخوازی بۆ ئە نجامدانی کارەکانت.
- ئەگەر منداڵی ترت هەیە لە یەکێك لە ئەندامانی بنەماڵەکەت یان هاورێکانت داوا بکە لە کاری رۆژانە یارمەتیت بدەن.

- مۆڵەت بدە بە کەسانی تر کارەکانی ماڵەکەت ئەنجام بدەن.
- هەرچی زیادتر پشوو بدەی زوتر چاك دەبییەوە.
- گەڕانەوەی هێز و نەرمی ماسولکەکانی زگت ماوەی دەوێ.
- چاوەڕێ مەکە کە بە ماوەیەکی کەم دەتوانی هەموو ئەو کارانەی کە پێشتر ئەنجامت دەدا ئەنجامیان بدەی.
- بارۆدۆخەکەت کە جێگیر و قایم بوو دەتوانی لە قاڵدرمە سەر بکەوی.

خۆراك



- خۆراکی باش زۆر گرنگە بۆ تەندروستیت و بە دەست هێنانی ئەو هێزەی کە بۆ چاودێری کردنی کۆرپەکەت پێویستە. لە بیرت بێت کە بڕی زۆر شلەمەنی بخۆیەوە. ئەوندە ئاو بخۆوە کە تێنوییت بشکێت بەڵام دەبی ڕۆژانە ٨ تاکو ١٠ گلاس ئاو و شلەمەنی بخۆیەوە. دۆلکەیەکی ئاو یان شەربەت لە نزیك خۆت دابنێ. ئەگەر شیری خۆت دەدەیە منداڵ ژەمەکانی خواردنت چوار تاکو شەش ژەم زیاد بکە.

- خشتەی خوارەوە ڕێنێماییەکە بۆ گروپی خواردەمەنیەکان.

خشتەی ڕێنمایی خواردنی ڕۆژانە بۆ دایك پاش منداڵ بوون

کەمترین ژمارە ژەمەکانی پشنیار کراو

گرووپی خواردەمەنی	ئەگەر شیری مەمك بدرێت	ئەگەر شیری قوتو بدرێت	
		دایکی تەمەن ١١- ٢٤ سال	دایکی تەمەن ٢٥ سال بە سەرەوە
خواردەمەنیەکانی پرۆتینی	٧ ژەم بە لای کەمەوە ژەمێك پرۆتینی گیایی بێت	٥	٥
		بە لای کەمەوە ١ تا٢ ژەم پرۆتینی گیایی بێت	
بەرهەمەکانی شیر	٤	٣	٢
دانەوێڵەکان	٧	٧	٦
		بە لای کەمەوە ٤ ژەم خواردەمەنی کە بە تەواوی لە گەنم دروست کرابێت	
میوە و سەوزەوات	٥	٥	٥
میوە و سەوزەواتی پڕ لە ڤیتامین سی	١	١	١
میوە و سەوزەواتی پڕ لە ڤیتامین ئەی	١	١	١
خواردەمەنی تر	٣	٣	٣
چەوریەکانی ناتێر	٣	٣	٣

گروپەکانی خواردەمەنی

تێر پرۆتیین: ماسی، گۆشتی گا، مریشك، قەل، هێلکەی کوڵاو، نیسك و نۆکی کوڵاو، فستەق عەبید، وشکە میوەی کاکڵدار (وەك گوێز)، گوڵە بەرۆژە.



مریشك



گۆشتی گا



ماسی



نیسك و نۆکی کولاو



هێلکەی کولاو



قەل



گوڵە بەرۆژە



وشکە میوەی کاکلدار



فستەق عەبید

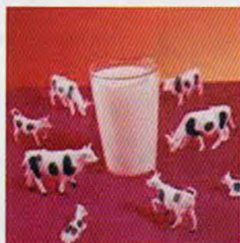
بەرهەمەکانی شیر (پڕ کەلسیوم) :شیر یان ماستی چەور، پەنیر .



پەنیر



ماست



شیر

دانە وێڵەکان : نان، مەعکەرونی، برنج، گەنمی تەواو (ساوار)، گەنمە شامی برژاو، کێك.



برنج



مەعکەرونی



نان



گەنمە شامی

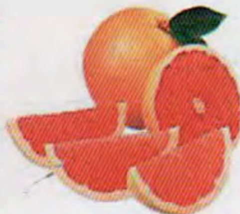


گەنم

میوە و سەوزەواتی پڕ لە ڤیتامین سی: پرتەقال، تەماتە، شەربەتی سندی، کیوی، لیمۆ، لالنگی، توت فرێنگی، گندۆرە، قەرنابیت، بیبەر.



کیوی



سندی



تەماتە



پرتەقال



توت فرێنگی



لالەنگی



لیمو



بیبەر



قەرنابیت

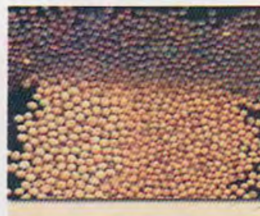


گندۆرە

میوه و سەوزەواتی پڕ لە ڤیتامین ئەی: گێزەر، قەیسی، خەردەڵ، سپێناخ، کۆندر، تەماتە، بیبەری تیژ.


گێزەر


قەیسی


خەردەڵ


سپێناخ


کۆندر


تەماتە


بیبەری تیژ

میوه و سەوزەواتی تر: شەربەتی میوە، خاس ، هەلووکە، سێو، مۆز، توو، خەیار، ترێ، خۆخ، هەرمێ، گەنمەشامی، پەتاتە، ئاناناس، لوبیا سەوز، شووتی، کوارك، گێلاس، پیاز.



سێو



هەلووکە

خاس



شەربەتی میوە



تریّ



خیار



توو



مۆز



پەتاتە



گەنمەشامی



هەرمێ



خۆخ



کوارك



شوتی



لوبیا سەوز



ئاناناس



پیاز



گێلاس

چەوریە ناتێرەکان: رونی گیایی (گوڵە بەرۆژە، گەنمەشامی، زەیتوون)، زەلاتە ی مایونێز دار، زەیتوون.







رونی گیایی

مایونێز

زەیتوون



به کار هێنانی دەرمان و ڕاهاتن لە گەڵ ژان

- دەرمانەکانت بە پێی ڕێنمایی پزیشك بە کار بێنە.
- چاوەرێ کردن بۆ وەرگرتنی دەرمانی ژان تەنیا ژانەکەت زیادتر دەکات و کونترۆلەکەی سەخت تر دەکات.
- دەرمانەکانت لە رۆژی یەکەمی منداڵ بوون بە شێوەی رێك و پێك بە کار بێنە، ئەوە یارمەتیت دەدات هەست بە ئاسودەیی بکەی تاکو ئەو کاتەی کە تەنیا لە کاتی ژان دا بە کاری بێنیت.

- ڕۆژ بە ڕۆژ ئازارت کـەمتر دەبێـت. زۆر جـار پـاش چـەند ڕۆژێـك چـیتر پێویست بە بە کار هێنانی دەرمان بۆ کەم کردنی ئازار نیە یان بـە بـڕی کەم پێویستیت پێ دەبیت.
- بڕێك لە دەرمان دەچێتە ناو جەستەی کۆرپە بەڵام ئەگـەر بڕەکـەی زۆر نەبێت مەترسی دار نیە.
- باشتر وایە کە دەرمانی ژان نیو کاتژمێر پێش شیردان بە کۆرپەکـەت بـە کار بێنی، بەم شێوەیە شیردان ئاسانتر دەبێت.
- لە بیر مەکە هەر سێ یا چوار کاتژمێر جارێك میز بکـەی. ئـەوە دەبیتـە هۆی نەمان یان کەم بوونی ژانی میزڵدان کە هەندێك لـە دایکـان پـاش نەشتەر گەری تووشی دەبن.



نیشانە نائاساییەکان یان مەترسیدار

ئەگەر هەر یەك لەم نیشانەی خوارەوەت هەبوو سەردانی پزیشك بکە:

- خوێن بەر بوون لە شوێنی نەشتەرگەری. لەوانەیە نیشانەی هەلوەشـانی تەقەلێ نەشتەرگەری بێت.
- ژانی بەردەوام کە زیاد دەبێت.
- هاتنــە دەرەوەی کـێم و ئــاو، ســور بــوون و ئەســتور بــوونی شــوێنی نەشتەرگەری کە دەتوانێت نیشانەی هەوکردن (التهابات) بێت.
- ژان و قولنجی قوڵەکان و لاقەکانت کە بەردەوامە دەتوانێت نیشانەیەکی ترسناك بێت و لە وانەیە وا پیشان بدات کە خوێن ناو دەمارەکان مـەیبی بێت. نیشانەکانی تر لە وانەیە بریتی بێت لە ئەسـتور بـوونی دەسـت و

پێ، سوور بوون یان گۆڕانی ڕەنگی پیست یان گەرمی پیستەکە کاتێك دەستی لێ دەدەی.

- سەرئێشان و سەرگێژە و پشت ئێشانی بەردەوام لە وانەیە نیشانەدەری کاریگەری مادده بێهوشکەرەکان بێت کە لە کاتی نەشتەرگەریدا بە کار هێنراون.
- نیشانەکانی خەمۆکی پاش منداڵبوون لە وانەیە بریتی بێت لە گریان، دڵەراوکێ، گۆڕانی ئارەزووی خواردن، خەو زڕان، ماندوو بوونی لە رادەبەدەر، سەختی بیرکردنەوە.

شیردانی سروشتی (شیری دایك)

- هەر کە لە باری بێهۆشی هاتیە دەرەوە و بە ئاگا بووی دەتوانی کۆرپەی خۆت هەڵگریت و دەست بکەی بە دانی شیری خۆت.
- شیردان سوودی زۆری هەیە بۆدایك. پەیوەندی نیوان دایك و کۆرپە زیاد دەبیت، وەك هاندەرێکە کە زووتر شیر بێتە ناو مەمکان، هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین لە ناو مێشك ئازاد دەکات کە یارمەتی منداڵدان دەکات کە گرژ بێتەوە، وە کۆرپە لە ماددەی دژی نەخۆشی سوودمەند دەبێت.
- هەر دوو دەرمانی ئانتی بیوتیك و دژە ژان کە زۆربەی دایکان بە کار دێنن کێشە دروست ناکات.
- شیردان لە سەر تەنێشت لە رۆژی یەکەم یان پاشتر پاش نەشتەرگەری زیادتر بە کار دێت (وێنەی ١٥).
- دەبی بە هێمنی بۆ سەر تەنیشت بسوڕێی و خاولیەکی لول کراو لە نزیك شوێنی نەشتەگەری دابنێ ئەگەر کۆرپەکەت پێی راوەشاند.

- کۆرپەکە دەبی لە سەر تەنیشت دابنرێت و دەم وچاوی لای سینگی دایک بێت.دەبی کۆرپەکەت هەمیشە راستەوخۆ بەرامبەر مەمك بێت تا کو پێویستی بە سوڕاندنی سەری نەبێت.
- خاولی یان پارچەیەکی لول کراو لە پشت کۆرپەکەت دابنیٚ تا کو لە کاتی شیرخواردن ئاسودە بێت (وێنەی ١٦).
- بە دانانی بالیفێك لە ژێر ئەژنوەکان دەتوانی فشار لە سەر ماسولکەکانی گەدە کەم بکەیەوە و پشتت بپارێزی.



وێنەی ١٦



وێنەی ١٥

- شیردان بە شێوەی تۆپی پیٚ (وێنەی ١٧) لە وانەیە ئاسانتر بێت لە شێوازی کۆن (لانك). کۆرپەکەت دەبی لە سەر بالیفێك دابنیٚ و بە تەنیشتەوە بگری. ئەگەر شێوەی لانك بە کارت هێنا دەتوانی کورپەکەت لە سەر بالیفێك دابنیٚ کە فشار نەخاتە سەر برین.









وێنــەی ١٧

- **زۆربەی دایکان لە چەند ڕۆژی پــاش نەشــتەرگەری شــێوەی لانکیــان (وێنەی ١٨) پێ ئاسانترە ، بەڵام نەك زوو لە ڕۆژەکانی یەکەمدا.**



وێنەی ١٨

- لە ڕۆژەکانی یەکەمی پاش نەشتەرگەری دەتوانی لە سەر پشت درێژ بی و شیر بدەیە منداڵی خۆت (وێنەی ١٩).



وێنەی ١٩

- هیچ هۆیەك نیە كە دایكان نەتوانن بە شێوەیەكی سەركەوتوو شیر بدەن، تەنانەت ئەگەر لە سەرەتادا كارێكی سەخت و پڕ گرفت بێت.



ڕاهاتن له گەڵ کەشی نوێی منداڵبوون

- له وانەیه هەستی جۆراوجۆر پاش نەشتەرگەری سەرهەڵبدات وەك بار سووك بوون، تورەیی، ڕق، دڵشکاوی، یان تاوان.
- هەندێك ئافرەت ئارەزوو دەکەن که زیادتر چالاك بوونایه له پرۆسەی منداڵبوونیان یان بڕیاری نەشتەرگەریان زووتر دابایه.
- له وانەیه پێت خۆش بێت کە ئەم هەستانه لە گەڵ هاوسەرەکەت، پەرستاران یان چاودێری تەندروستی باس بکەی.
- ئەوان دەتوانن هەندێك زانیاریت بدەنێ بۆ یارمەتیدانت له تێگەیشتنی منداڵبوونەکەت به شێوەیەکی باشتر. دڵنیا بە کە باشتر وایە پرسیار بکەی.
- هەست و قسەکانی خۆت بۆ ئەو کەسانەی کە تێ دەگەن دەربڕی و سەبارەت به ئەزمونی خۆت بەو رادەیەی کە بە پێویستی دەزانی لە گەڵیان باس بکە.



ئامۆژگاری بۆ پیاوەکەت (هاوسەرەکەت)

- یارمەتی خێزانەکەت بدەکاتێك کۆرپەکەت لە باوش دەگریت بۆ شیردانی.
- بە رۆیشتن لە گەڵ خێزانەکەت هانی بدە کە بروات.
- لە ماڵەوە کارەکان وا رێك بخە کە لە چەند هەفتە ی یەکەم دا خێزانەکەت پێویستی بە سەرکەوتن بە قالدرمەکان نەبێت.
- لە ماوەی چەند هەفتەی یەکەمدا لە باتی خێزانەکەت شتە قورسەکان هەڵبگرە (بە تایبەت منداڵانی تر).
- هانی خێزانەکەت بدە کە زیادتر پشوو بدات. ئەوە گرنگە بۆ چاك بوونەوەی پاش نەشتەرگەری.
- هانی خێزانەکەت بدە کە کاتی کۆرپە نوستووە ئەویش بحەسێتەوە. ئەوە چاکبوونەوەی ئاسانتر دەکات.
- لە کارەکانی ماڵەوە یارمەتی خێزانەکەت بدە وەك ئامادە کردنی خۆراك.
- ئەگەر ئیمکانی هەبێت بەر پرسیارەتی ئیشەکەی خۆت کەم بکەوە تا کو بتوانی ماوەیەکی زیادتر لە گەڵ خێزان و کۆرپەکەت بە سەر ببەی.



پێشگیری لە زگپڕی

- ڕێگایەکی شایستە و باش بە کار بێنە بۆ ئەوەی زوو زگپڕ نەبییەوە.
- بۆ ئەم مەبەستە دەتوانێت ڕاوێژ لە گەڵ پزیشکت بکەیت.

سەردانی پزیشك کردن

- سەردانی نەخۆشخانە یان بنکەی تەندروستی یان عیادەی پزیشك بکە بە پیّ ی ئامۆژگاری پزیشکەکەت.



